

12・1月

まらなか

歩いていい友!
~広げよう、歩友の輪~
あるとも



集合

タニタカフェ前

(ながおか市民センター1階)

参加費

無料

申し込み

不要、どなたでもお気軽に!

持ち物

タオル、飲み物など (長靴OK)

時間

10:00~11:00

(実際のウォーキング時間は40分程度です)

日程

12月

15日 (金) ・ 26日 (火)

『寒さに負けない身体づくりウォーク!』

1月

12日 (金) ・ 26日 (金)

『雪道を楽しもうウォーク!』

参加者限定特典!

ウォーキング後に、

レギュラーコーヒーを
通常440円が200円!!

- ★雨・雪の日も決行!
- ☆運動効果がアップ↑する歩き方も伝授!
- ★ストレッチや筋トレもしっかりと!
- ☆冬場の運動不足解消にオススメ!

お問い合わせ:長岡市健康課 健康づくり係

☎39-7508

裏面:カフェDE運動・健康相談の案内もご覧ください。

Let's walking life!

